

2023年 12月の献立

<平均栄養量>

3歳以上児 熱量:620kcal 蛋白質:24.2g 脂質:18.1g

3歳未満児 熱量:485kcal 蛋白質:18.8g 脂質:13.4g

羽村たつの子保育園

| 日 | 主食 | 汁物 | 主菜 | 副菜 | 午後おやつ | 備考 |
|---------------|---|--|---|---|--|------------------------------------|
| 月 11 25 | ごはん 五分米 | 味噌汁 大根、油揚げ えのき、水菜 味噌、だし | 鯖の柚子ポン酢かけ 鯖、柚子 みりん、正、酒、酢、砂 | しらす和え 小松菜、キャベツ、しらす 刻み海苔、正 | 蓮根のきんぴらおにぎり 五分米、鶏肉、蓮根 正、塩、砂、油 | |
| | | | | ブロッコリー・人参S | ごぼうS | |
| 火 12 26 | 麦ごはん 五分米 押し麦 | 味噌汁 油麩、キャベツ 人参 味噌、だし | 鶏肉のみぞれ煮 鶏肉、大根、蓮根 しめじ、あさつき、酒 塩、正、片、だし、揚げ油 | ひじきの炒め煮 ひじき、人参、干し椎茸 小松菜、酒、砂、正 | りんごヨーグルト ヨーグルト、りんご 砂、レモン汁 | |
| | | | | 里芋煮・人参S | 蒸かし芋 | |
| 水 13 27 | ちゃんぽんうどん 乾麺、豚肉、キャベツ、人参、玉ねぎ、にら もやし、えび、豆乳、ごま油、酒、塩、正 | | | ブロッコリーとささみの和え物 ブロッコリー、人参、鶏ささみ 正、ごま油、酢、砂 | 13日誕生日ケーキ 小麦粉、砂、バター スキムミルク、牛乳、BP | 27日茶飯おこわおにぎり 白米、もち米酒、正 塩、青のり |
| | | | | 粉ふき芋・大根S | みかん | 小魚 |
| 木 14 28 | ごはん 五分米 | 味噌汁 白菜、えのき 人参、長ねぎ 味噌、だし | 赤魚のから揚げ甘酢あんかけ 赤魚、玉ねぎ、ピーマン、人参 酢、砂、正、塩、片、揚げ油 | ほうれん草のごま和え ほうれん草、人参 白すりごま、砂、正 | おやつグラタン 鶏肉、チーズ、マカロニ 玉ねぎ、牛乳、小麦粉、バター、塩 | |
| | | | | 大根煮・ごぼうS | 大根S | |
| 金 1 15 | 人参ごはん 白米 人参、塩 | のっぺい汁 大根、人参、里芋、蓮根 こんにゃく、あさつき 酒、塩、正、だし、片、油 | 鮭の漬け焼き 鮭、酒、正、みりん | 炒り豆腐 豆腐、豚ひき肉、人参、しめじ 小松菜、酒、正、塩、油 | 1日ミルク蒸しパン 小麦粉、砂、BP 豆乳、油 | 15日餅つき 0~2歳おはぎ 3~5歳大福 |
| | | | | さつま芋煮・人参S | ごぼうS | ごぼうS |
| 土 2 16 | 中華丼 五分米、豚肉、白菜、玉ねぎ しめじ、人参、塩、正、ごま油、片 | | 味噌汁 大根、人参、油揚げ 長ねぎ、味噌、だし | 和え物 小松菜、人参 かつお節、正 | わかめおにぎり 白米、わかめ、塩 白ごま | |
| | | | | ローストポテト・人参S | 大根S | |
| 月 4 18 | ごはん 五分米 | 味噌汁 なめこ、豆腐 大根、長ねぎ 味噌、だし | 白菜と豚肉のうま煮 豚肉、白菜、人参 塩、正、酒、ごま油、片 | 酢味噌和え 小松菜、キャベツ、人参 しらす、酢、砂、味噌 | 餃子ボール 五分米、豚ひき肉、キャベツ にら、塩、正、ごま油 | |
| | | | | 蓮根煮・人参S | 大根S | |
| 火 5 19 | ごはん 五分米 | 味噌汁 車麩、あおさ しめじ、水菜 味噌、だし | 鯖のフライ 鯖、パン粉、青のり、粉チーズ 小麦粉、塩、揚げ油 | 切り干し大根の和え物 切り干し大根、人参、胡瓜 白いりごま、酢、砂、塩、正、ごま油 | 梅干しおにぎり 白米、梅干し 海苔 | |
| | | | | かぶ煮・人参S | 小魚 | |
| 水 6 20 | チキンカレーライス 五分米、鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋 カレー粉、小麦粉、塩、油、ケチャップ | | 味噌汁 かぶ、人参 ほうれん草、味噌、だし | おかか和え 小松菜、人参、えのき かつお節、正 | クッキー 小麦粉、バター 牛乳、砂、ココア | |
| | | | | ごぼう煮・大根S | 人参S | |
| 木 7 21 | ごはん 五分米 | けんちん汁 大根、人参、じゃが芋 しめじ、豆腐、あさつき ごま油、塩、正、酒 | カジキのねぎ味噌焼き カジキ、長ねぎ、生姜 味噌、酒、砂、油 | もやしとにらの炒め物 豚ひき肉、もやし、にら、人参 塩、正、ごま油、片 | 7日きなこおはぎ 五分米、もち米 きな粉、塩、砂 | 21日ゆず味噌五平餅 五分米、もち米 ゆず、味噌、砂 |
| | | | | かぼちゃ煮・人参S | 小魚 | 小魚 |
| 金 8 22 | 納豆ごはん 五分米、納豆、かつお節 | 根菜の豆乳スープ 鶏肉、里芋、人参、ごぼう 玉ねぎ、パセリ、小麦粉 豆乳、塩、油 | 8日ムキカレイの照り焼き ムキカレイ、酒、砂、正 | 8日ちりめん和え(じゃこ、白菜、長ねぎ、人参、油、正) | 8日ピザ 小麦粉、イースト、塩、砂糖、チーズ | 22日クリスマスケーキ 小麦粉、砂、BP |
| | 22日ピラフごはん 白米、玉ねぎ、パプリカ、ピーマン | | 22日手羽元のから揚げ 手羽元、にんにく、生姜、酒、正、片、揚げ油 | 22日クリスマスサラダ ブロッコリー、カリフラワー、人参、コーン、ヨーグルト | 人参S | 生クリーム、バター、牛乳 いちご、いちごジャム |
| 土 9 23 | わかめうどん 乾麺、鶏肉、大根、人参、油揚げ 長ねぎ、わかめ、正、塩、だし | | | 和え物 小松菜、人参 かつお節、正 | ゆかりおにぎり 白米、ゆかり | |
| | | | | 粉ふき芋・人参S | 大根S | |

【献立は材料の都合により変更する事がありますので、毎日のサンプルを見てください】

裏には朝おやつ献立も載せています。
レシピや給食の説明など書いてあるので
ご覧ください。



おやつ かぼちゃのケーキ



和食を大切
にした給食
です。

☆BPは、ベーキングパウダー